

2/14
(土)

整うカラダ



サーキットトレーニング &ピラティス

場所

みやき町メディカルコミュニティセンター2F
プレゼンテーションルーム



マイルドエアロトータル トレーニング(MATT)

9:30~10:00 参加費 ¥500

藤崎 道子先生



マット1枚の中で行う脂肪燃焼効果の高いエクササイズです

ピラティス

10:30~11:30 参加費 ¥1,000

姿勢の改善やボディラインを整えたい方、正しい骨格や呼吸を意識しながらインナーマッスルを鍛えます

ハートフル アソシエイト代表
トータルヘルス ケア&サポート研究所 所長
日本フィットネス協会福岡県代議員
健康運動指導士会福岡県支部理事
スポーツ健康科学修士

【資格】
公益社団法人日本フィットネス協会ディレクター・
エグゼミナー
厚生労働省認定 健康運動指導士
ネバダ州立大学公認 マットピラティスインストラクター^{クター}
グライディングディスクマスタートレーナー

【指導レッスン】
機能改善系コンディショニング
ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ストレッチ・筋
トレなどのフィットネスプログラム全般
Nagomise®(オリジナルプログラム)

特定非営利活動法人
佐賀県CSO推進機構

みやき事業所
(0942) -94-3272

お申込みお問合せは教室専用
のLINEやお電話からどうぞ

